



INEFC

Lleida



Generalitat
de Catalunya



Universitat de Lleida

TRABAJO 4º CURSO 2º SEMESTRE

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de las motivaciones del alumnado

Alumno: Izarbe Lafontana Cubas

Tutor/a: Queralt Prat Ambrós

Lleida a 8 de Junio de 2018



La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE



Declaro que soy autora de este trabajo y en caso de que se demuestre que esto no es cierto reconozco que podría ser acusada de plagio.

Autora: Izarbe Lafontana Cubas

Título: La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de las motivaciones del alumnado

Tutora: Queralt Prat Ambrós

Lleida, 8 de Junio de 2018

Firmado: Izarbe Lafontana Cubas

AGRADECIMIENTOS

A Queralt Prat Ambrós, tutora del trabajo final de grado, que desde el primer momento ha confiado en mí, me ha ayudado en los momentos de inseguridad a la hora de elaborar este proyecto, por los ánimos día a día y por el cariño recibido.

A Gemma Casanova, mi mentora de prácticas, por sus consejos que me han ayudado a realizar las sesiones del proyecto y que me ayudarán en un futuro a ser una buena profesional.

A mis amigos/as de INEFC de Lleida, en especial a Judit Borrás por su paciencia infinita conmigo, sus consejos, las risas y su ayuda siempre que la necesito; A Irene Ribas por cuidarme cada día y ser como una hermana para mí; A Ariadna Sampons por sus continuas muestras de cariño; A Magali Quiroz por su preocupación constante; A Pilar Tomé por los ánimos día a día. Así como también a todas aquellas amistades fuera de la Universidad que me han acompañado durante este camino.

Y como no, a mi familia: mis padres Carlos y Esmeralda, a mi hermano Lorién, por vuestra paciencia y la lucha constante ante las adversidades, sin vosotros no hubiera llegado hasta aquí, gracias por animarme cada día a seguir.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	8
RESUM	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11
1. MARCO TEÓRICO	12
1.1. Actividad física y salud en la edad escolar	12
1.1.1. Aproximación a la definición de Actividad física.	12
1.1.2. Aproximación a la definición de Salud.	13
1.1.3. La importancia de la actividad física para la mejora de la salud de escolares y adolescentes.	13
1.1.4. El sedentarismo y la inactividad física en escolares y adolescentes.	14
1.2. La motivación hacia la actividad física.	15
1.3. La orientación deportiva cómo actividad para fomentar la actividad física en edad escolar y adolescencia.	18
1.3.1. Aproximación a la definición de Orientación deportiva.	18
1.3.2. Beneficios de la Orientación deportiva en el desarrollo del alumnado.	19
2. OBJETIVOS	20
3. METODOLOGÍA	20
3.1. Diseño	20
3.2. Participantes	20
3.3. Contexto	20
3.4. Instrumentos	22
3.5. Procedimiento Mixed Methods de recogida de datos	24



3.6.	Procedimiento del estudio	24
4.	RESULTADOS.....	25
4.1.	Cuestionario BREQ-3. Motivaciones extrínsecas (externa, introyectada, identificada, integrada), intrínsecas y desmotivación (Deci y Ryan, 1985).....	25
4.2.	Cuestionario PACES. Motivación intrínseca y desmotivación.	27
4.3.	Cuestionario nivel de satisfacción de las actividades de orientación deportiva. .	28
5.	ANÁLISIS DE DATOS Y DISCUSIÓN.....	32
6.	CONCLUSIONES	34
7.	LIMITACIONES DEL TRABAJO Y LÍNEAS FUTURAS.....	35
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipos de motivaciones basadas en las respuestas del cuestionario BREQ-3.... 22

Tabla 2. Respuestas de los alumnos ante las preguntas del cuestionario..... 29

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de motivaciones expresados en % en relación al total de las respuestas de los alumnos. 26

Figura 2. Medias de las motivaciones de los alumnos expresadas en % en respuesta a las preguntas del cuestionario..... 26

Figura 3. Respuestas al cuestionario PACES..... 27

Figura 4. Tipos de motivaciones en función las respuestas totales del alumnado..... 28

RESUMEN

En el presente estudio se realiza un análisis de una intervención pedagógica de orientación deportiva con el objetivo de identificar las motivaciones de los participantes respecto a la actividad física. El marco teórico se elabora a partir de la importancia de la actividad física y la salud en escolares con tendencia al sedentarismo mediante una programación de orientación deportiva para alumnos de la Asociación Nereu de Lleida. Los resultados indican que los alumnos se rigen por la motivación intrínseca al realizar las actividades y se confirma que a pesar de que en algunos momentos se han sentido desmotivados también ha influido que se guíen por motivaciones extrínsecas alegando que estas actividades son buenas para su salud valorando los aspectos beneficiosos de las mismas.

Palabras clave: actividad física, salud, motivación, orientación deportiva.

RESUM

En el present estudi es realitza una anàlisi d'una intervenció pedagògica d'orientació esportiva amb l'objectiu d'identificar les motivacions dels participants respecte a l'activitat física. El marc teòric s'elabora a partir de la importància de l'activitat física i la salut en escolars amb tendència al sedentarisme mitjançant una programació d'orientació esportiva per a alumnes de l'Associació Nereu de Lleida. Els resultats indiquen que els alumnes es regeixen per la motivació intrínseca en realitzar les activitats i es confirma que a pesar que en alguns moments s'han sentit desmotivats també ha influït que es guiïn per motivacions extrínseques al·legant que aquestes activitats són bones per a la seva salut valorant els aspectes beneficiosos de les mateixes.

Paraules clau: activitat física, salut, motivació, orientació esportiva.

ABSTRACT

In the present study an analysis of a pedagogical intervention of sports orientation is carried out with the objective to identify the motivations of the participants with regard to the physical activity. The theoretical framework is developed from the importance of physical activity and health in schoolchildren with a tendency to sedentary lifestyle through a sports orientation program for students of the association Nereu de Lleida. The results indicate that the students are governed by the intrinsic motivation to carry out the activities and it is confirmed that although in some moments they have felt discouraged it has also influenced to be guided by extrinsic motivations alleging that these Activities are good for your health valuing the beneficial aspects of them.

Key Words: physical activity, health, motivation, sports orientation.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual cada vez hay más niños/as sedentarios, lo que conlleva, en muchas ocasiones que tengan problemas de peso y es importante para su salud y su calidad de vida realizar actividad física ya que como exponen Koçak, Harris, Isler y Çiçek (2002) realizarla tendrá efectos positivos en el desarrollo fisiológico, psicológico y en el bienestar de los mismos. Por este motivo hemos escogido la orientación, como práctica deportiva, ya que se trata de una actividad liviana y permite escoger a los participantes el nivel de intensidad, es decir, se puede realizar caminando o corriendo, además, nos permite desarrollarla en diferentes instalaciones (exteriores o interiores), distintos tipos de terreno y diversas formas de trabajarlo (lúdico-recreativa, familiar, colaborativa, competitiva...). Esta práctica nos permite tratar temas transversales como por ejemplo la educación para la salud conjuntamente con el desarrollo de capacidades y cualidades físicas importantes para la mejora de la salud física y mental del niño/a. Además lo podrán aplicar a otras actividades de su vida diaria, lo que comportará una mejora en su calidad de vida ya que como expone Querol (2003) la orientación tiene múltiples beneficios (motivación, toma de decisiones, mejora de aptitudes cognitivas, aptitudes sociales, aptitudes afectivas, mejora de la motricidad y de la psicomotricidad y comporta un trabajo interdisciplinar con otras actividades físicas).

La justificación de esta programación se fundamenta en la necesidad de promover la adherencia hacia la actividad física a través de estas actividades viendo cómo influyen en ellos/as a través de sus motivaciones consiguiendo el bienestar del individuo. Para lograrlo, las sesiones se han adaptado a sus gustos y necesidades, siguiendo las motivaciones que tienen para seguir haciendo actividad física, obteniendo resultados muy positivos que han hecho que se hayan divertido haciéndolas y que sigan teniendo ganas de realizar actividad física gracias a estos cambios.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Actividad física y salud en la edad escolar.

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intermediario fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos para mejorar la calidad de vida tal y como expusieron los autores Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton y McPherson (1990).

La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo como sugiere la OMS en la carta de Ottawa (1986).

1.1.1. Aproximación a la definición de Actividad física.

Para Devís y cols. (2000) la actividad física engloba por tres dimensiones “una dimensión biológica, otra personal y otra social” (p.12). La primera la definía como “cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos, que lleva asociado un gasto de energía” (p.12) siendo la forma más extendida de entender el término de la actividad física. Sin embargo, como ya hemos comentado, para Devís y cols. (2000) también es “una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal” (p.12). Del mismo modo tampoco podemos olvidar la última dimensión entendiendo que las actividades físicas son “prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas (Devís y cols., 2000, p.12).

Así pues Sánchez (1996) también insiste en que la actividad física es cualquier tipo de movimiento del cuerpo provocado por la contracción muscular” y que incrementa el gasto energético de los sujetos que la realizan.

Siguiendo la línea de Devís (2000) el autor Molina-García (2007) defiende que las actividades físicas pertenecen a la cultura de la comunidad, desarrollándose en interacción con el entorno y con otras personas.

En resumen la actividad física incluiría acciones que requieren algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, caminar, limpiar la casa, subir escaleras (Bouchard et al., 1990) o también jugar a pillar, bailar, saltar a la comba e ir en bicicleta (Castillo, Balaguer y García-Mérita, 2007), es decir, actividades que producen

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

movimientos corporales, que requieren un esfuerzo físico y que suponen un gasto de energía para las personas que lo realizan.

1.1.2. Aproximación a la definición de Salud.

El concepto de salud ha dado un cambio radical en los últimos años pasando de ser sólo entendido como la usencia de enfermedad física a unirse la dimensión social a este concepto como bien considera la Organización mundial de la Salud (OMS, 1948) que define el término como un “estado completo de bienestar físico, mental y social; y no sólo la ausencia de enfermedades o malestares” (p.1)

Siguiendo esta línea de lo social, Delgado y Tercedor (2002) consideran que el concepto de salud tiene dos vertientes, “la *cultural*, dado que el concepto de salud difiere de unas culturas a otras y *ambiental* debido a que los factores medioambientales determinan notablemente la salud colectiva social y, por tanto, la del individuo” (p.24-25).

También Shepard (1995) es partidario de que la salud es la “condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura”.

Así pues, podemos decir que la salud consiste en el disfrute del propio cuerpo, así que los que son capaces de controlar su cuerpo, de poseerlo y apropiárselo tienen más salud que los que se conforman con el bienestar material del mismo (Márquez y Garatachea, 2009).

Tras ver todas las definiciones, entendemos la salud como algo multidimensional y que tal y como exponen Delgado y Tercedor (2002), el tratamiento de la salud se ha convertido en un elemento de atención multidisciplinar, donde en la actualidad también tiene cabida el profesional relacionado con la actividad física.

1.1.3. La importancia de la actividad física para la mejora de la salud de escolares y adolescentes.

Para abordar el enfoque de la actividad física desde la educación cabe decir que esta sufre continuos cambios influenciados por factores sociales, psíquicos y culturales, pero que por otro lado se pone a disposición de las posibilidades del individuo, conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades (Vidarte, Véles, Sandoval y Alfonso, 2011). Además de poder atender a las necesidades del individuo, la actividad física ejerce efectos positivos en el desarrollo fisiológico, psicológico y en el bienestar de niños y adolescentes tal y como lo defienden Koçak, Harris, Isler y Çiçek (2002).

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

Persiguiendo esta opinión anterior, la Organización Mundial de la Salud (2004) defiende que la actividad física se ha asociado a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

Como último apunte sobre lo importante que es realizar actividad física en estas edades el autor González Aramendi (2003) menciona que tendría beneficios como ayudar al crecimiento sano de músculos, huesos y articulaciones, ayuda a controlar el peso, previene el desarrollo de hipertensión arterial, ayuda a reducir y controlar los niveles de colesterol en sangre, reduce los sentimientos de ansiedad y depresión aumentando la autoestima, fomenta la adquisición de otros hábitos saludables e incentiva las relaciones sociales.

1.1.4. El sedentarismo y la inactividad física en escolares y adolescentes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su documento Recomendaciones Mundiales sobre la Actividad Física para la Salud (2010), sostiene que la actividad física se considera la acción más importante que puede realizar el ser humano para mejorar la salud y minimizar los factores de riesgo que determinan las enfermedades no transmisibles (ENT), como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y la obesidad.

Asimismo la Dye, Boerma, Evans, Harries, Lienhardt y McManus en su informe para la Organización Mundial de la Salud (2013) considera que la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.

Según Garatachea y Márquez en su libro de actividad física y salud (2009) exponen que:

El progreso científico y tecnológico desde mediados del siglo XIX ha hecho que, especialmente en los países desarrollados, los seres humanos se encuentren mal adaptados a un tipo de vida en la que existe una enorme disponibilidad de energía y en la que ya no es necesario un gran esfuerzo físico. (p.3)

Además ambas autoras (Garatachea y Márquez, 2009) comentan que actualmente la sociedad no beneficia a la actividad física ya que los equipos electrónicos están dominando nuestra vida y esto se ve repercutido sobretodo en la población infantil y

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de las motivaciones del alumnado

4º CURSO 2º SEMESTRE

juvenil, la cual emplea gran parte de su tiempo libre en este acto, siendo esto muchas veces fomentado por sus propios padres/madres.

Siguiendo con esta dinámica, Schmitt (2007) cuando redactó su informe sobre la función del deporte en la educación explicó que los modelos sociales, culturales y familiares están llevando a la población a un aumento preocupante del sedentarismo y la obesidad, produciéndose cada vez más en edades prematuras. En este mismo informe Schmitt (2007) considera que el sobrepeso causado por una vida sedentaria y una dieta inadecuada afecta a una proporción cada vez mayor de la población en la Unión Europea, en particular de uno de cada cuatro niños, además recoge que un 30%, unos 22 millones, de niños Europeos presentan sobrepeso y que además esta cifra viene aumentando en unos 400.000 niños al año e insiste en que los niños de hoy en día están menos en forma que generaciones anteriores debido a la inactividad física.

La gravedad del problema en la población infantil y juvenil hizo que en 2008 la Federación Española de Medicina del Deporte a través de los autores Marqueta, Alcaraz, Medina, Díaz y Luengo (2008) considerara que los escolares prepuberales eran un grupo de riesgo para prevenir la obesidad. En este documento se evalúa que el gasto de energía de los jóvenes y niños es escaso a pesar de la existencia de multitud de actividades extraescolares y se atribuye el bajo gasto energético a que el juego en movimiento que era más habitual en épocas de menor desarrollo social, hoy en día se ha visto reducido siendo sustituido por los juegos sin movimiento (ordenador, consola, trabajo escolar para casa o actividad extraescolar sin gasto energético).

1.2. La motivación hacia la actividad física.

Para promocionar la actividad física de los niños/as hay que buscar despertar en ellos el interés por un estilo de vida saludable y de actividad física de cara al futuro como ya se ha comentado a lo largo de este documento. Para ello, hay que conocer los factores que puedan influir en la adherencia a la actividad física y los motivos por los que se continúa y mantienen los niveles de actividad de una persona (Barreal-López, Navarro-Patón y Basanta-Camiño, 2015 citado en Navarro, Rodríguez y Eirin, 2016).

En la exploración hacia lo que influye en la adherencia a la actividad física según Navarro et al. (2016) “la motivación, la autonomía, la competencia y la relación con los demás” (p.440) forman las bases sólidas hacia esta adherencia.

Siendo la motivación uno de los motivos por los cuales podemos conseguir que una persona se adhiera a la actividad física, hablaremos sobre la teoría creada por los psicólogos Deci y Ryan (1985) denominada la Teoría de la Autodeterminación (TAD) siendo esta una de las más utilizadas en el ámbito de actividad físico-deportiva halando de los tipos de motivaciones incluyendo también el disfrute hacia las actividades a través de estas.

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

La TAD es considerada por sus autores Deci y Ryan (1985) como una teoría de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contenidos sociales. Desde esta teoría se entiende a las personas como organismos activos que interaccionan con el entorno en que se encuentran, con el fin de satisfacer sus tres necesidades psicológicas básicas de la motivación que son la autonomía (tomar decisiones, tener decisión para elegir), la competencia (sentirse eficaz y capaz de cumplir con los objetivos que uno se propone) y relaciones sociales (mantener una relación amistosa con las personas que me rodean).

De la mayor o menor satisfacción de esas necesidades surgen los diferentes tipos de motivación (intrínseca, extrínseca y desmotivación) y en función de ésta, las personas llegarán a unas u otras consecuencias a tres niveles siendo el afectivo, el cognitivo y el conductual (Deci y Ryan, 1985).

La teoría indica que cuanto más autónomas, competentes y bien relacionadas estén las personas, más autodeterminada será la motivación de éstas, es decir, la persona realizará sus acciones reflexionando primero lo que hará para después seleccionar la mejor acción posible en base a sus necesidades, tomando su propia decisión sin ser influenciado por el entorno que lo rodea. Por lo que la autodeterminación implicará pues la necesidad de elegir cómo iniciar y regular la propia conducta. Opuestamente, toda limitación externa, ya sean situaciones o personas, que delimite nuestra conducta, nos genera desagrado. Viendo esto, para hacer posible la autodeterminación, se aspira a tener tres cualidades (Petri y Govern, 2006; Reeve, 2010; Jiménez, 2007 citados en Orbegoso, 2016):

- 1) Lugar de causalidad percibido: Es, para el individuo, la fuente causal de sus acciones. Y oscila entre dos polos, uno interno y otro externo. Por ejemplo, si una persona practica deporte por puro placer, dicha acción proviene de un sitio o lugar de causalidad interno. Pero si dicha persona practica deporte por prescripción médica, esta misma acción se origina desde un sitio de causalidad externo.
- 2) Elección percibida: Se trata de la capacidad de elegir entre una serie de opciones de acción. Por ejemplo, cuando un individuo puede decidir cómo variar su rutina de actividades cotidianas, se dice que tiene capacidad de elección.
- 3) Voluntad: Que es el grado de libertad para decidir iniciar y comprometerse en cierta actividad. (p.82)

Por tanto pasando a centrarnos en cada tipo de motivación, la más autodeterminada es la intrínseca, donde los motivos de práctica son esenciales e inseparables a la propia actividad, siendo por ejemplo aprender, mejorar o disfrutar con la misma. Cuando los motivos de práctica son ajenos a la propia actividad se trata de motivación extrínseca y dentro de ésta se distinguen formas más autodeterminadas tales como la regulación integrada, donde el practicante convierte la actividad en lo más importante que realiza en ese momento convirtiéndolo en el eje central de su entorno, siendo lo prioritario en ese instante. La otra forma autodeterminada de la motivación extrínseca, aunque algo menos que la anterior, es la regulación integrada, y hace referencia a aquellos que

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

practican actividad física porque identifican la conducta como positiva, como por ejemplo, porque sabe que es muy importante para tener un estilo de vida sano. Esta motivación comparte cualidades de la motivación intrínseca pero todavía se considera extrínseca porque las conductas se realizan para alcanzar resultados importantes a nivel personal más que por el interés de disfrutar en la actividad. En cambio, en ocasiones las personas realizan actividad física porque se sienten mal si no lo hacen, y se autoimponen practicarla, siendo esta una forma no autodeterminada de motivación conocida como regulación introyectada, al igual que la regulación externa, en cuyo caso los motivos de práctica son obtener recompensas o evitar castigos para evitar culpabilidad y vergüenza o para demostrar sentimientos de valía. Finalmente se encuentra la desmotivación, que se produce cuando las personas no encuentran motivos para ejecutar la actividad o creen que el esfuerzo que se requiere no se relaciona con una recompensa (Deci y Ryan, 1985).

Como un dato importante a tener en cuenta, la TAD propone además que, cuando un estado motivacional se mueve hacia la motivación intrínseca, se da lugar a una comprensión más profunda, mayor participación, persistencia o esfuerzo y a una actitud más positiva (Vallerand, 2007). Los niveles altos de motivación intrínseca en el entorno de la actividad física son deseables, ya que esto significa que los alumnos participarán por razones no limitadas a la influencia del entorno, es decir, será más probable que se vuelven activos físicamente por sí mismos, y en el caso de las motivaciones extrínsecas según de cual se trate se acercará más hacia las acciones que el entorno les impone que a las propias decisiones, significando que no se guiarán tanto por el placer, la diversión y/o el disfrute si no por una recompensa externa como podría ser un premio (Deci y Ryan, 1985).

Por último cabe destacar que el término disfrute se considera que está asociado a la motivación, llegando así a la conclusión de que ambos factores intervienen conjuntamente en el grado de participación en la actividad física (Hashim, Grove y Whipp, 2008; Wallhead y Buckworth, 2004, citado en Navarro et al., 2016). Asimismo, el disfrute al realizar actividades físicas también se relaciona con la forma en que el alumnado percibe su capacidad física, es decir, con cómo cree que debe ser el éxito, debido a que se lo pasa bien viendo que consigue los objetivos que se le proponen (Carrol y Loumidis, 2001 citado en Navarro et al., 2016). Por tanto, Hashim et al. (2008) citado en Navarro et al. (2016) hablan sobre que “el disfrute se convierte así en un factor multidimensional y se relaciona con el entusiasmo y con las percepciones de la propia capacidad hacia una actividad concreta” (p. 442), por lo que, este concepto se relacionaría con la motivación intrínseca ya nombrada anteriormente por ser un signo de diversión hacia la actividad debido a que esta motivación se ve influida por aspectos como el interés por realizar las acciones y la autonomía de decisión realizándolas con un buen ánimo espontáneo debido a ver que consigue el objetivo que se ha propuesto.

1.3. La orientación deportiva como actividad para fomentar la actividad física en edad escolar y adolescencia.

1.3.1. Aproximación a la definición de Orientación deportiva.

Actualmente, la evolución de la actividad de orientación está arraigándose en nuestra sociedad, llegando incluso a tomar un papel importante en el ámbito deportivo y educativo, sobretodo en este último ya que se practica en una gran cantidad de centros escolares, permitiendo el proceso de enseñanza-aprendizaje en los mismos.

Valero, Granero, Gómez, Padilla y Gutiérrez (2010) en su artículo sobre la orientación a nivel escolar eligen la definición que dan Morales y Guzmán (2000) sobre este término siendo “la realización de un recorrido por diferentes lugares, de una zona delimitada, conocidos o no, dibujado en un mapa, pasando por unos controles fijados en el terreno en un orden establecido”.

Otros autores como Trepát y Comes (1999) la especifican como “La orientación sirve básicamente para precisar la localización de un elemento u objeto en un espacio determinado. Para precisar su localización es necesario contar con un esquema de orientación espacial” (p.158). En cuanto al término de orientación espacial tan importante dentro de esta modalidad deportiva Aguado (2001) especifica que para que sepamos orientarnos en el espacio tenemos que conocer donde nos situamos y cómo llegar a otros puntos y destinos. Siguiendo este término espacial, si acudimos a la definición que Urbina (2011) ofrece en su blog, propone esta definición como:

La orientación espacial es la habilidad natural que tenemos todos para mantener la orientación del cuerpo y la postura en relación al espacio físico que nos rodea. Esta capacidad nos permite, no solamente situarnos en el espacio, encontrar caminos o leer mapas, sino también crear los modelos mentales necesarios para desarrollar actividades en las que tenemos variables de dimensión y dirección (párr.1)

Además, el autor (Urbina, 2011) en esta definición incluye otra aportación en la que muestra los aspectos en los que puede beneficiarse la persona al trabajar su orientación espacial, y al realizar recorridos de orientación en cualquiera de los niveles en los que esta disciplina se practique compartiendo lo siguiente:

La orientación espacial es el motor que permite desarrollar ciertas nociones relacionadas con la situación, relación, movimiento, y está conectada directamente con ciertas partes de nuestro cuerpo que permiten la coordinación de movimientos y el equilibrio. Esta destreza natural, como casi todos los talentos humanos, necesita ser ejercitada para desarrollar una inteligencia espacial. (párr.2)

1.3.2. Beneficios de la Orientación deportiva en el desarrollo del alumnado.

Según Querol (2003), se muestra una gran cantidad de aspectos positivos que se pueden conseguir mediante la práctica de la orientación y estos son los siguientes:

- Es una actividad desconocida para la mayoría de nuestros alumnos y muy motivante.
- Los valores educativos que la orientación desarrolla.
- Es una actividad facilitadora de la integración (grupos heterogéneos y mixtos)
- Es una actividad en la que adquiere vital importancia la capacidad de toma de decisiones. Además de comprobar casi al instante si estas decisiones han sido o no acertadas.
- Es una actividad que incide de forma muy directa en el desarrollo de las aptitudes cognitivas, sociales y afectivas además de las motrices y psicomotrices.
- Es una actividad en la que el trabajo interdisciplinar es abundante e interesante, al tiempo que es fácil de llevarlo a cabo. (párr.11-21)

Otros autores como Martín y Domínguez (2009), llevan la orientación hacia un aspecto más concreto, enfocando la actividad hacia los valores que esta puede contagiar a los alumno/as. Estos, opinan que esta actividad abarca desde el conocimiento de los límites personales de cada individuo hasta el refuerzo de su autoestima, teniendo en cuenta también su toma de decisiones.

Por último para acabar de concretar las cualidades que adquieren las personas que practican esta modalidad deportiva, el autor Barberá (2011) plantea las siguientes:

- Percepción del entorno
- Análisis de los elementos que percibimos para tomar la decisión de la mejor opción para llegar al objetivo.
- Concentración hacia una función concreta.
- Motivación por el reto de superación personal.
- Autoconfianza sobre ellos mismos al superar los retos propuestos.
- Capacidad de adaptación al esfuerzo físico. (p.399)

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

2. OBJETIVOS

A partir del marco teórico de referencia nos planteamos los siguientes objetivos:

- Identificar las motivaciones intrínsecas, extrínsecas y desmotivaciones de los participantes de la Asociación Nereu respecto a la actividad física.
- Analizar el resultado de una intervención pedagógica de orientación deportiva, teniendo en cuenta las motivaciones de los participantes de la Asociación Nereu.

3. METODOLOGÍA

3.1.Diseño

El diseño de la presente investigación corresponde a un diseño de estudio de caso. Mediante este enfoque se pretende lograr una comprensión en profundidad del tema estudiado en su contexto real, apreciando la singularidad y la complejidad de un caso, su inserción en el contexto social y su interrelación con el entorno (Yin, 2009).

3.2.Participantes

La muestra quedó compuesta por 8 estudiantes (5 alumnas y 3 alumnos), con un rango de edad de 9 a 13 años. Los participantes pertenecen a la Asociación Nereu que lucha contra el sedentarismo infantil a través de actividades activas y motivantes que se realizan fuera del horario escolar. La muestra fue recogida en el Instituto Torre Vicens de Lleida donde se realizan estas clases que ofrece dicha Asociación.

3.3.Contexto

La Asociación NEREU se fundó en el año 2009 por el actual presidente José M^a Mur y su vicepresidente Iván Castro.

La asociación tiene como misión la promoción de hábitos saludables en las familias para mejorar su calidad de vida, destacando la prevención y tratamiento del sedentarismo/sobrepeso/obesidad a nivel nacional a través de diferentes programas de actuación y diversas actividades.

Su visión está enfocada en la mejorar la calidad de vida a través de una filosofía activa y saludable: Moverse, jugar y disfrutar.

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

Las personas que pertenecen a la asociación deben compartir los siguientes valores:

- Cooperación
- Organización
- Motivación (autoestima)
- Paciencia
- Liderazgo
- Ilusión e implicación
- Compañerismo
- Entrega
- Superación

La Asociación NEREU dirige y coordina distintos programas y actividades:

- **Nereu Salud:** Programa que se “receta” desde los equipos de pediatría, con el objetivo de prevenir y tratar el sedentarismo y el sobrepeso infantil mediante hábitos saludables.
- **Nereu Promoción:** Promoción de hábitos saludables para familias interesadas en un estilo de vida activo y saludable. Un trimestre NEREU con intervención en las familias (niños/as y padres) derivados por los centros escolares, equipo de pediatría, ayuntamiento (deporte), clubes, centros sociales, etc.
- **Nereu Escolar:** Los centros escolares en coordinación con las Ampas y la dirección del centro, puedan solicitar realizar un proyecto de hábitos saludables, es decir, una sexta hora, que se programa como una asignatura que potenciará y trabajara una vida activa y saludable en las familias. La práctica de diferentes actividades lúdico deportivas nos servirá para motivar e introducir aspectos sobre alimentación y hábitos saludables.
- **Maneger Nereu:** Actividad reglada dirigida a adolescentes (13-16 años) con el objetivo de buscar y adaptar deportes y prácticas deportivas motivantes en esta edad tan difícil: Escalada, fitness, BTT, senderismo, etc.
- **Judo Nereu:** Actividad reglada para niños/as de hasta 13 años donde el judo es el medio por el que se mejora la autoestima y la sociabilidad.
- **Cuida tu espalda:** Es un programa que se aplica con el objetivo de conseguir un mejor rendimiento laboral aplicando terapias como SGA, Kinetc Awarenees y pilates. Contiene el sello PAAS.

El presente estudio se realizó dentro del Programa Nereu Escolar, en un centro de educación primaria de la ciudad de Lleida, donde nos permitieron aplicar nuestra intervención de orientación deportiva y obtener los datos que posteriormente presentaremos.

3.4. Instrumentos

Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006).

Se utilizó este cuestionario ya que permite evaluar en contextos de ejercicio físico (gimnasios, centros de fitness, actividad física saludable) todas las formas de motivación.

Este cuestionario encabezado por la enunciado “Yo hago ejercicio físico porque...” está formado por un total de 23 ítems de los cuales 4 son para regulación intrínseca cuatro para regulación intrínseca, cuatro para regulación integrada («porque está de acuerdo con mi forma de vida», «porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí», «porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy», «porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores»), tres para regulación identificada, cuatro para regulación introyectada, cuatro para regulación externa y cuatro para desmotivación.

Con este cuestionario se obtuvieron datos sobre la motivación de los alumnos hacia la actividad física que realizan en la Asociación Nereu, que en conjunto con el cuestionario sobre las actividades de orientación nos darán un abanico más amplio de respuestas sobre cómo se sienten al realizar actividades físicas y si un programa como el que realizan y el implantado para realizar este estudio les ayudaría a poder practicarlo como método para incrementar la actividad física en relación a lo que ya hacen como vía para llevar una vida más saludable.

A continuación en la Tabla 1, aparece cada tipo de motivación con las respectivas respuestas del cuestionario, las cuales tienen una puntuación de menos a más influencia (0 nada verdadero-4 totalmente verdadero) sobre cada uno de los alumnos/as y son las que nos darán los resultados. Así pues, esta tabla nos aclarará los datos que aparecerán posteriormente y los resultados obtenidos.

Tabla 1. Tipos de motivaciones basadas en las respuestas del cuestionario BREQ-3.

Motivación extrínseca (externa, introyectada, integrada e identificada)	EXTERNA: me dicen que debo hacerlo, mis amigos/familia me dicen que debo hacerlo, otras personas no estarían contentas conmigo si no lo hago, me siento bajo presión de mis amigos/familia para realizarlo.
	INTROYECTADA: me siento culpable cuando no lo hago, me siento avergonzado/a si no hago una sesión,

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

	siento que he fallado cuando no hago un ejercicio, me pongo nervioso si no lo hago regularmente.
	INTEGRADA: está de acuerdo con mi forma de vida, forma parte de mí, lo veo como una parte fundamental de lo que soy, está de acuerdo con mis valores.
	IDENTIFICADA: valoro los beneficios que tiene, para mí es importante hacerlo regularmente, es importante hacer el esfuerzo de realizarlo regularmente.
Motivación intrínseca	Creo que el ejercicio es divertido, disfruto con las sesiones, lo encuentro agradable, me resulta placentero y satisfactorio.
Desmotivación	No veo porque tengo que hacerlo, no veo porque tengo que molestarme, no veo el sentido a hacerlo, pienso que es una pérdida de tiempo.

Escala de medida del disfrute en la actividad física (PACES) adaptado de Moreno et al. (2008)

Este cuestionario fue adaptado al castellano por Moreno et al. (2008) y está compuesto por 16 ítems que se puntúan con un rango que va desde el valor mínimo (1) al valor máximo (5), y donde la posición central (3) se correspondía al valor neutro como ya citó Moreno et al. (2008). De todas las respuestas dadas por el alumnado se obtiene una puntuación total, a través del cálculo global de todos sus ítems, sumando los positivos y restando los negativos.

Este cuestionario se utilizará como un recurso más para obtener más información acerca de gustos y motivaciones por las actividades de orientación y ver si realmente disfrutaban realizándolas, para que signifique un aumento en sus ganas de realizar actividad física.

Cuestionario de nivel de satisfacción sobre las actividades de orientación

Se creó una entrevista que nos permitiera averiguar cómo se habían sentido realizando las actividades propuestas a través de 8 cuestiones de respuesta abierta para que puedan expresar todo lo que han vivido y poder extraer respuestas más claras a través de sus opiniones.

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

Las preguntas están relacionadas con los gustos hacia las actividades, si les hubiera gustado que estas actividades las pudieran realizar fuera de la Asociación, si les hubiera gustado hacerlas fuera con amigos, familia o solos, como se han sentido haciéndolas (motivados, indiferentes, contentos...) y la motivación que han tenido por realizar las mismas.

Lo que se buscó con este cuestionario es poder tener las propias opiniones de los alumnos para poder observar si a través de lo propuesto se han podido cumplir los objetivos que se buscaban cuando se prepararon dichas actividades y extraer conclusiones sobre lo que se puede mejorar con ellas y lo que se ha conseguido.

3.5.Procedimiento Mixed Methods de recogida de datos

Para tratar los datos cuantitativos y cualitativos obtenidos mediante los instrumentos de recogida de datos, hemos optado por usar una metodología mixta “*Mixed Methods Research*” (Camerino, Castañer y Anguera, 2012; Castañer, Camerino y Anguera, 2013).

Castañer et al. (2013) identifican distintos tipos de diseños mixtos de investigación:

- a) *Diseño de triangulación*. Confrontación de informaciones complementarias sobre el mismo episodio, con la finalidad de indagar más sobre la temática estudiada.
- b) *Diseños incrustados de dominancia*. Se caracteriza por tener un tipo de datos dominante, ya sean cualitativos o cuantitativos, y son contrastados con otros datos de naturaleza variada que ejercen un papel complementario.
- c) *Diseño exploratorio secuencial*. Asociado a la falta de información previa e instrumentos y se desconocen las variables al no existir un marco teórico. Se inicia obteniendo datos cualitativos del objeto de estudio, y posteriormente se construye una etapa cuantitativa, los resultados de la cual servirán para conectarse con la fase cualitativa.
- d) *Diseño explicativo secuencial*. Se pretende que los datos cualitativos ayuden a explicar los resultados cuantitativos obtenidos inicialmente.

Observando la naturaleza de nuestros datos el presente estudio hace referencia a un diseño incrustado de dominancia cuantitativa, ya que los datos cualitativos serán usados para reafirmar las evidencias de los datos obtenidos.

3.6.Procedimiento del estudio

Se llevó a cabo una selección de actividades de orientación deportiva ya que es una actividad que no habían realizado en la Asociación y que tiene multitud de beneficios para este tipo de población tanto a nivel físico como psicológico y social. Para preparar las actividades se siguió la filosofía de la asociación persiguiendo una dinámica muy

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

activa de juegos relacionados con esta modalidad y siendo modificados para que cumplan con estos requisitos buscando la motivación de los alumnos para realizar estas actividades.

Este estudio se llevó a cabo a través de 8 sesiones que se realizaron durante el mes de abril dos días por semana con una duración de 1 hora por sesión. Cada semana se impartían actividades diferentes en relación a esta modalidad, siendo las dos primeras sesiones sobre juegos sensoriales para orientarse en el espacio, las otras tres siguientes sobre juegos de pistas y las tres últimas sobre juegos con planos. Antes de comenzar cada sesión se les explicaba a los alumnos en que iba a consistir y el significado de esas actividades elegidas de orientación y pudieran entender la progresión que se iba a llevar en esta modalidad desde la primera sesión a la última.

En cuanto a los participantes fueron 8 y durante las sesiones participaban en grupos de 4 o por parejas, a excepción del calentamiento que lo hacían de manera individual.

Tras finalizar las 8 sesiones fue cuando se les pasaron los cuestionarios, siendo en días diferentes para que no se saturaran con la información y explicándoles para qué servía cada uno y pudieran contestar de manera correcta a cada uno de ellos. Primero se comenzó por el BREQ-3 refiriéndose a la actividad física que ellos practicaban en general y que no tenía que ver con los juegos de orientación para los próximos dos días siguientes pasar el cuestionario PACES y el de satisfacción de las actividades de orientación que fueron los que determinaron el disfrute hacia estas actividades en concreto.

4. RESULTADOS

Los resultados se organizaron en función de los objetivos planteados. Su presentación se ordenó en función de los datos obtenidos de cada instrumento, aportando información referente a la motivación del alumnado al realizar las actividades planteadas.

4.1. Cuestionario BREQ-3. Motivaciones extrínsecas (externa, introyectada, identificada, integrada), intrínsecas y desmotivación (Deci y Ryan, 1985).

En este apartado, podemos decir que hemos agrupado los tipos de motivaciones citados por Deci y Ryan (1985) para interpretar las respuestas obtenidas de los alumnos en base a como se sienten cuando realizan la actividad física.

En base a las respuestas de los alumnos en relación a los tres tipos de motivaciones encontramos respuestas significativas en la motivación intrínseca, siendo esta la que ha obtenido puntuaciones más altas en las respuestas a las preguntas anteriores y por tanto por la que más se rigen los alumnos, después con un 34% sería la extrínseca y por último con un 29% sería la desmotivación.



Figura 1. Motivaciones generales de los participantes al realizar actividad física.

En cuanto a los porcentajes en base a cada motivación en concreto, la regulación integrada obtiene las puntuaciones más altas con un 72% seguido de la regulación integrada con un 65%. Después pasando a hablar de la regulación externa y la introyectada, nos encontramos con un 51% y un 59% respectivamente y por último la desmotivación teniendo un 53%.

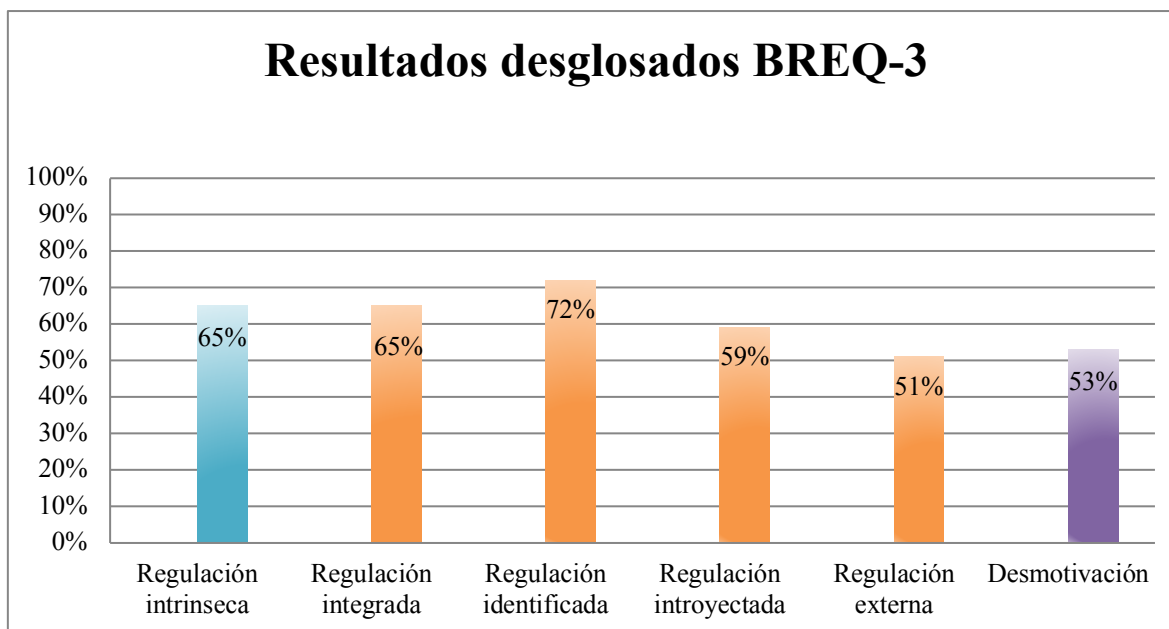


Figura 2. Medias de las motivaciones de los alumnos expresadas en % en respuesta a las preguntas del cuestionario.

4.2. Cuestionario PACES. Motivación intrínseca y desmotivación.

Este cuestionario se basa en la motivación intrínseca y desmotivación ante respuestas de disfrute de las actividades, en este caso, estos datos hacen referencia a la valoración de nuestra intervención de orientación.

Los datos obtenidos indican que las puntuaciones más altas corresponden a las respuestas sobre la motivación intrínseca, como por ejemplo con un 88% “me da energía”, “me siento bien” con un 83% seguido de un 78% de “lo encuentro agradable” y “mi cuerpo se siente bien” con un 78%.

Referente a la desmotivación, la respuesta “me frustra” tiene un porcentaje elevado, 48%, lo que significará que los alumnos a pesar de disfrutar las actividades en ocasiones se sienten mal si algo no les sale como esperan, como bien se puede ver también en respuestas como “de ninguna manera es interesante” con un 43% o respuestas como “me aburro” con un 33%, lo que significará que aunque tienen un porcentaje más bajo respecto a los aspectos positivos de la motivación intrínseca.

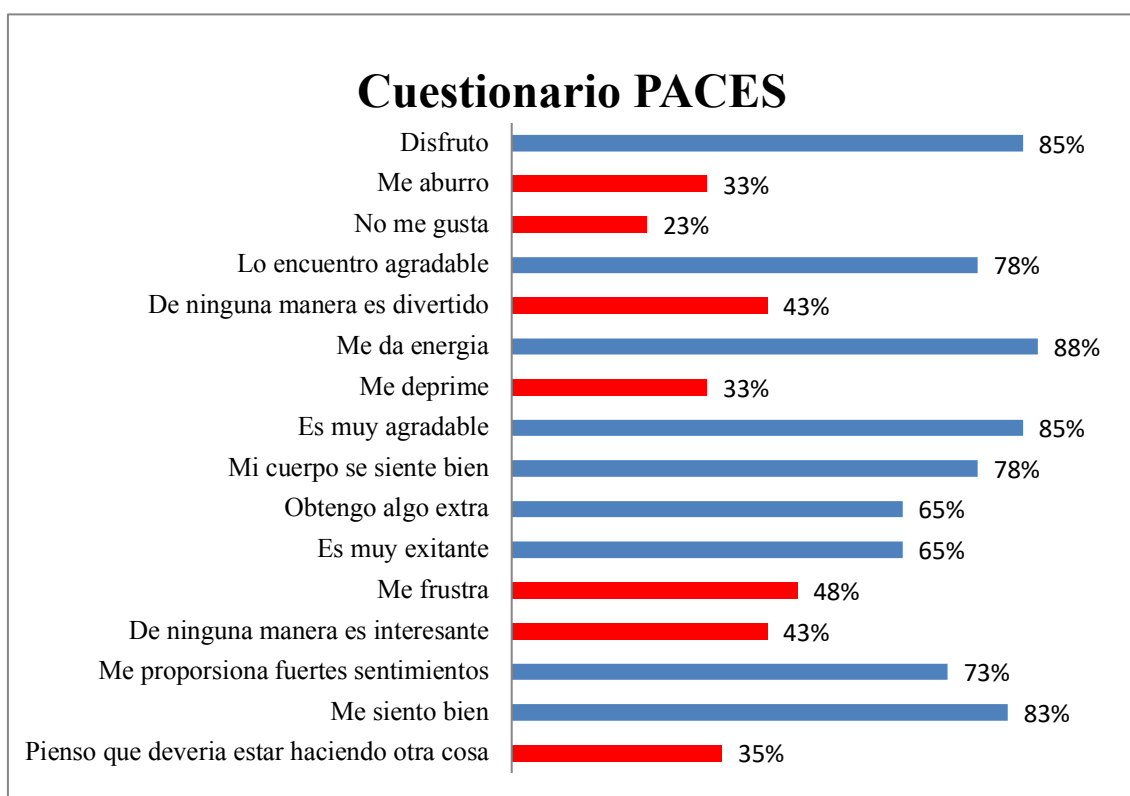


Figura 3. Resultados del cuestionario PACES al realizar la intervención de orientación.

En la siguiente gráfica se muestra el total de las respuestas ante las motivaciones que se observan a través del cuestionario siendo la motivación intrínseca con un 68% por lo

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
 las motivaciones del alumnado
 4º CURSO 2º SEMESTRE

que más se decantan los alumnos ya que la desmotivación aparece con un 32% lo que a nivel global denota un aspecto más positivo ante las actividades de orientación.



Figura 4. Resultado de las motivaciones intrínsecas y desmotivación.

4.3. Cuestionario nivel de satisfacción de las actividades de orientación deportiva.

A continuación mostraremos las preguntas y las respuestas cuantitativas y cualitativas acerca de las actividades de orientación (ver tabla 2), indagando en el por qué algunas actividades les motivan más que otras.

Las respuestas resaltadas con el color verde las asociaremos a la motivación intrínseca y las que estén en color granate serán relacionadas con la desmotivación.

Comenzando por la primera pregunta sobre si les gustaron las actividades de orientación, las respuestas fueron todas positivas destacando “han sido buenas para mi salud” (A.N) o “me lo pasaba bien y aprendía cosas nuevas” (I.M) dando lugar a claros ejemplos sobre la motivación intrínseca.

Pasando a la siguiente cuestión sobre si hubieran preferido hacerlas en grupo o solos la mayoría contestaron que en grupo salvo dos respuestas neutrales que dicen “prefiero estar solo/a” (F.J) y “ha habido días en los que no he estado agusto” (A.M).

Las siguientes preguntas sobre si realizarían estas actividades fuera de la Asociación y si las harían solos, con amigos o familia la mayoría de respuestas fueron encaminadas a realizarlas con amigos/as y dos con la familia pero ambas con respuestas positivas como “es súper divertido” (A.N) y respecto a familia “porque les tengo más confianza” (F.J).

A las preguntas sobre cómo te has sentido haciendo las actividades de orientación, todos se sintieron contentos y muy motivados alegando que cosas como “me han gustado los

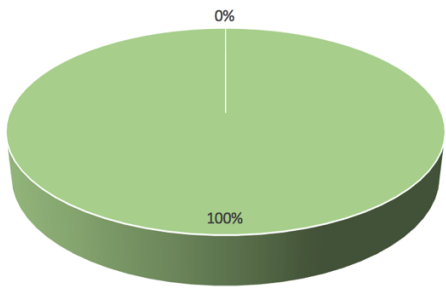
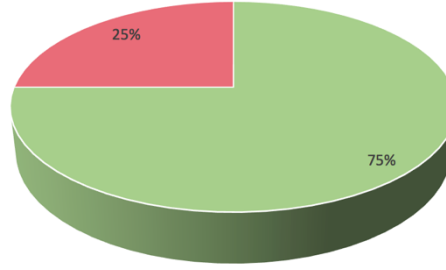
La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
 las motivaciones del alumnado
 4º CURSO 2º SEMESTRE

juegos” (F.J, Y.B), “hemos hecho muchas cosas diferentes” (S.N) y “me he sentido muy bien haciéndolas” (A.N).

En relación a las preguntas si habían venido a las clases por gusto o por obligación y si cada vez que avanzaban les gustaban más, las contestaciones fueron todas efectivas describiendo las actividades con palabras como “divertidas” y “diferentes”.

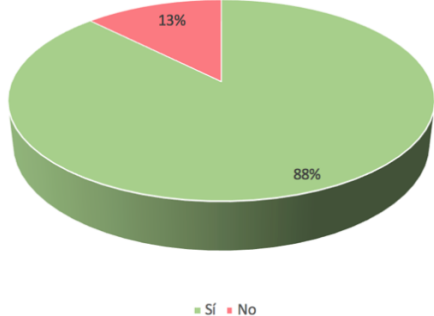
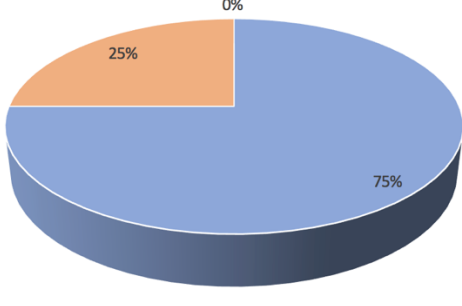
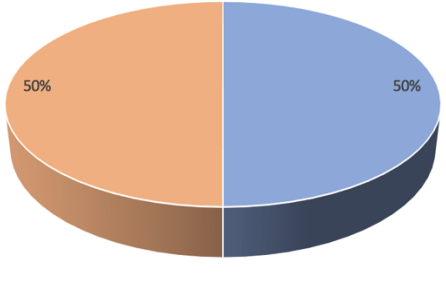
Por último, sobre lo que cambiarían de las actividades o que les hubiera gustado hacer que no hubieran hecho, dijeron que de las clases no cambiarían nada salvo una persona que cambiaría algún juego y respecto a cosas que les gustaría hacer incluyeron juegos de correr e incluso de acrobacias.

Tabla 2. Respuestas de la intervención de orientación.

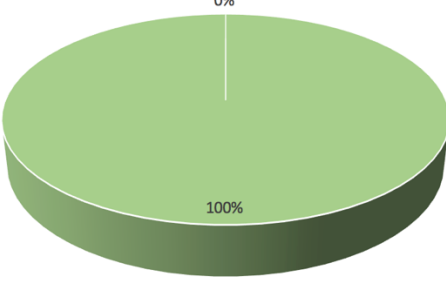
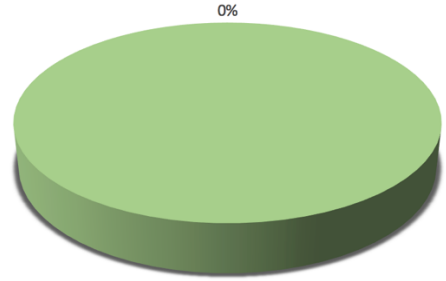
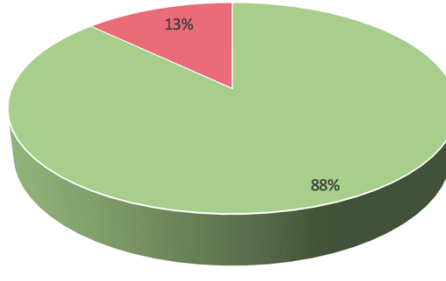
PREGUNTAS	RESPUESTA CUANTITATIVA	RESPUESTA CUALITATIVA
¿Te han gustado las actividades de Orientación que hemos realizado este mes? ¿Por qué?	 <p>0% 100%</p> <p>■ Me ha gustado ■ No me han gustado</p>	<p>Porque han sido divertidas (F.J, M.T, A.N, Y.B, A.M), han sido buenas para mi salud (A.N), me siento muy feliz (S.N), son muy chulas (M.B), me lo pasaba bien y aprendía cosas nuevas (I.M).</p>
¿Te ha gustado hacerlas en grupo o hubieras preferido hacerlas sólo? ¿Por qué?	 <p>25% 75%</p> <p>■ En grupo ■ Sólo</p>	<p>Porque con mis compañeros lo paso bien, contra más personas mejor y más divertido (Y.B), es bueno trabajar en grupo (M.T), me gusta trabajar en grupo (A.N), estoy con mis amigos/as (M.B)</p> <p>Porque a veces prefiero estar solo/a (F.J), ha habido días en los que no he estado tan agusto (A.M)</p>

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de las motivaciones del alumnado

4º CURSO 2º SEMESTRE

<p>Si tuvieras que hacer estas actividades fuera de la asociación o del colegio/instituto, ¿Las harías?</p> <p>¿Por qué?</p>	 <p>■ Sí ■ No</p>	<p>Porque son muy chulas (I.M), sería aún más divertido (A.M), las haría con otros amigos/as (M.T, M.B), en cada sitio que voy hago deporte (A.N).</p> <p>Porque fuera de aquí no me gusta hacer ejercicio (S.N),</p>
<p>¿Estas actividades si las hicieras fuera, ¿Te gustaría hacerlas con amigos, familia o sólo?</p> <p>¿Por qué?</p>	 <p>■ Amigos ■ Familia ■ Sólo</p>	<p>Amigos:</p> <p>Porque cuantos más seamos mejor (A.M), me lo pasaría bien (I.M), es divertido jugar con todos (F.J), los conozco (M.T), es súper divertido (A.N), los conozco bien a todos (Y.B).</p> <p>Familia:</p> <p>Porque es divertido (F.J) y les tengo más confianza (M.B).</p>
<p>¿Cómo te has sentido haciendo las actividades de Orientación?</p>	 <p>■ Contento ■ Muy motivado</p>	<p>Contento:</p> <p>Porque me han gustado los juegos (F.J, Y.B), a veces hay cosas que no me gustaban (I.M), en los juegos de tapar los ojos me daba miedo chocarme con algo (M.B).</p> <p>Muy motivado:</p> <p>Porque me he sentido muy bien haciéndolas (A.N), me han gustado mucho (M.T), hemos hecho muchas cosas diferentes (S.N), son muy chulas/perfectas (A.M).</p>

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

¿Has venido a todas las clases de orientación porque te gustaron o porque te obligaban a venir?	 <p>0% 100%</p> <p>■ A todas ■ A casi todas ■ A ninguna</p>	Porque me gustaban.
A medida que avanzaban las clases, ¿te gustaban más las actividades de orientación y tenías ganas de volver al día siguiente?	 <p>No 0% Sí 100%</p> <p>■ Sí ■ No</p>	Porque me gustaban los juegos (F.J, M.B), cada semana eran cosas diferentes (M.T, A.N), eran divertidas (Y.B, S.N), cada semana era más divertido (I.M), disfruté haciéndolas (A.M)
Si tuvieras que cambiar algo de as actividades de orientación ¿Qué cambiarías?	 <p>13% 88%</p> <p>■ Nada ■ El grupo y algún juego</p>	<p>Nada</p> <p>El grupo y algún juego</p>
¿Qué te hubiera gustado hacer en las clases que no hemos hecho?		Me ha gustado todos y no se me ocurre nada más (M.B), me ha gustado lo que hemos hecho (A.M.), juego parecido al del “pañuelo” (Y.B), hacer volteretas/saltos (A.N), juego parecido a polis y cacos (F.J).

5. ANÁLISIS DE DATOS Y DISCUSIÓN

Tipo de motivaciones que les lleva a realizar actividad física

A partir de los resultados obtenidos en este trabajo identificamos que el alumnado, en gran medida, realiza actividad física por una motivación intrínseca y extrínseca, ya que los valores son muy similares, 36% motivación intrínseca y 34% extrínseca, aunque la desmotivación aparece en menor media, 29%, creemos que se debería tener en cuenta.

Respecto a las extrínsecas hemos observado el hecho de que consideran la actividad física como parte de lo que son (motivación integrada) y valoran los aspectos beneficiosos (motivación introyectada), es decir, ellos mismos se dan cuenta de sus efectos favorables que les comporta, por ejemplo haciéndoles más autónomos, que sepan resolver problemas mediante la reflexión en base a sus necesidades, tomando su propia decisión sin ser influenciados por el entorno que les rodea (Deci y Ryan, 1985).

Otro dato importante a tener en cuenta, es que se han guiado mucho por los sentimientos de disfrute y de gusto por las actividades, siendo la motivación intrínseca la que da lugar a una comprensión más profunda, mayor participación, persistencia o esfuerzo y a una actitud más positiva en las actividades según Vallerand (2007).

Por otro lado, Deci y Ryan (1985) comentaron que los niveles altos de motivación intrínseca en el entorno de la actividad física son deseables, significando eso que participan en las actividades por su propia decisión y favorecerá que a la larga puedan ser físicamente más activos por su propia decisión.

Las motivaciones desencadenadas a partir de nuestra intervención de orientación.

Los alumnos se rigen por lo que disfrutan y aprenden, realizando actividad física orientándose hacia la motivación intrínseca, por lo que si ellos/as saben disfrutar aprendiendo a controlar su cuerpo y siendo conscientes de ello, serán capaces de controlar su cuerpo, de poseerlo y apropiárselo teniendo más salud (Máquez y Garatachea, 2009). Cabrá destacar que para que estos hechos se hayan dado, previamente hay que conocer y atender las motivaciones y necesidades de las personas con las que vas a tratar (Vidarte, Véles, Sandoval y Alfonso, 2011).

Destacamos la importancia de despertar el interés de los alumnos por tener un estilo de vida saludable, conociendo para ello los factores favorables que puedan contribuir a que sean físicamente más activos (Barreal-López, Navarro-Patón y Basanta-Camiño, 2015 citado en Navarro, Rodríguez y Eirin, 2016) habiéndose visto durante la investigación la importancia de la motivación por las actividades para conseguir que a los alumnos/as les guste y quieran seguir practicándola ya que uno de los factores que influye en la adherencia a la actividad física según Navarro et al. (2016) es la motivación junto con la autonomía y las relaciones con los demás siendo este tema otro punto a tratar en este apartado.

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

Siendo también la relación con los demás un punto a favor hacia la adherencia de la actividad física y teniendo en cuenta que la teoría de la motivación tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contenidos sociales (Deci y Ryan, 1985), es importante destacar que a través de las actividades de orientación deportiva hemos observado beneficios a este a través de los comentarios del alumnado.

El trabajo en grupo en dichas actividades lo relacionan con pasárselo bien con sus compañeros y alegan que en grupo se lo pasan mejor y que contra más personas sean más divertido es por lo que estaremos de acuerdo con la opinión de Querol (2003) acerca de que las actividades de orientación desarrollan aptitudes sociales y afectivas entre otras facilitando la relación con los demás proporcionando más motivación hacia las actividades físicas debido a la influencia del disfrute en la misma con los compañeros/as.

Atendiendo a las opiniones individuales sobre las actividades, observamos que les ha motivado, ya que manifiestan haber disfrutado alegando que se han sentido felices, que son buenas para su salud y sobre todo divertidas y esos aspectos pueden repercutir sobre el refuerzo de su autoestima según lo que aportan Martín y Domínguez (2006) al hablar sobre los beneficios de esta actividad.

Como última a notación en referencia a este tema en base a lo que especifican Deci y Ryan (1985), los motivos de la motivación intrínseca serían aprender, mejorar o disfrutar realizando actividad física, y como el término disfrute se considera que está asociado a la motivación intrínseca, se ha de decir que ambos factores intervienen conjuntamente en el grado de participación en la actividad física (Hashim, Grove y Whipp, 2008; Wallhead y Buckworth, 2004, citado en Navarro et al., 2016) y que esto ayudará a su vez a los alumnos a que perciban su capacidad física, buscando como creen que debe ser el éxito, debido a que se lo pasan bien llegando a conseguir lo que se proponen (Carrol y Loumidis, 2001 citado en Navarro et al., 2016).

Por último y no menos importante, cabe concluir con el tema que esperábamos que no saliera a relucir, la desmotivación, razonando que ha habido ocasiones en las que han pensado que realizar actividad física no tiene mucho sentido ya que a veces no tienen ganas de realizarla por frustración o por aburrimiento, compartiendo así la opinión de Deci y Ryan (1985) que explican que esto se produce cuando las personas no encuentran motivos para hacer la actividad o creen que el esfuerzo que se requiere no se relaciona con una recompensa.

6. CONCLUSIONES

Experimentar la motivación intrínseca en estas clases juega un papel muy importante en la predicción de que los alumnos tengan la intención de seguir siendo físicamente activos en el futuro, así como en el nivel de autoestima de los mismos. Por ello, es recomendable que la persona responsable de realizar actividades físicas con estos niños (monitores, familia) emplee estrategias para mejorar el tipo de motivación experimentada por el alumno, y con ella, las diferentes consecuencias motivacionales positivas que ello conllevará.

En el presente estudio se ha podido ver que los cambios producidos en las actividades de orientación durante las sesiones realizadas han sido efectivos ya que ha habido resultados muy positivos por parte de los alumnos en cuanto a los ejercicios propuestos. Por tanto si estas actividades propuestas han sugerido cambios en 8 sesiones en cuanto a su actitud hacia la realización de las mismas, si impusiéramos estas reglas desde un principio de curso se podrían ver más cambios a largo plazo pudiendo incrementar su nivel de actividad física. Este aspecto de llevar una continuidad desde el comienzo sería importante para conseguir mayor participación en las clases ya que como hemos comprobado en los resultados, debido a las quejas que tienen veces por no gustarles las actividades, o por la frustración de que algunos ejercicios no les salen debido a alguna incapacidad física les crea desmotivaciones, por lo que es importante conocer los gustos y capacidades de los alumnos para conseguir sus motivaciones y en consecuencia crear hábitos continuos de realización de actividades físicas.

Para que se considere una adherencia hacia las actividades físicas más a largo plazo en estas clases guiándose por las motivaciones, se podrían proponer unos pasos a seguir para el cumplimiento del objetivo siguiéndolo de manera regular llevando este plan a cabo desde el inicio de las clases extraescolares e ir modificando la planificación de actividades en función de sus necesidades a lo largo del curso. Las claves que proponemos para que esto se consiguiera serían las siguientes:

- Se debe analizar a los alumnos a lo largo del avance de las clases para buscar el significado de sus comportamientos para así comprender y dominarlos y ver el grado de motivación que provoca el entender lo que les gusta, sus necesidades personales.
- Al comprender lo que les atrae, tendremos que desarrollarlo en conjunto con sus necesidades físicas, actitudes ante las actividades y sus posibilidades motrices.
- Aceptación de la motivación como un proceso que requiere el estudio de los alumnos que interactúan en las clases, su actividad diaria, sus relaciones y sus capacidades físicas.
- Para conseguir la motivación, habrá que lograr que el alumno no sólo pueda hacer, sino que también, quiera hacer.

7. LIMITACIONES DEL TRABAJO Y LÍNEAS FUTURAS

Después de haber realizado las sesiones, a pesar de que han sido positivas, en algunas ocasiones ha habido desmotivación por parte de algún alumno a lo largo de las clases y aunque parezca fácil querer estar siempre motivándoles, habrá alguien que no lo sienta así en según qué momentos, por lo que será importante planificar bien cada sesión para que esto no ocurra sabiendo desde un primer momento que son las cosas que les gustan y no les gustan a los alumnos y poco a poco ir conociéndoles más para así poder adaptar las clases y que sean productivas, para que así no dejen de perder la motivación y las ganas por realizar actividad física.

También destacar el problema que tuve a la hora de pasar los cuestionarios, ya que tras las sesiones de orientación, había días que algunos alumnos no vinieron, por lo cual tardé más tiempo en tener todos los resultados de las mismas. Para que se hubiera desarrollado mejor podría haberles dicho desde un principio que era importante venir tras las sesiones de orientación para poder realizar estos ejercicios, pero como en otras ocasiones ya les pasa, hay días que fallan unos u otros habiendo una falta de compromiso que debería arreglarse y ahí entran también las familias.

Siguiendo el tema de la implicación familiar, en un principio se quiso hacer para este estudio una actividad un día fuera del horario de la Asociación para observar como los padres y madres se implicaban con sus hijos/as realizando actividad física pero no se pudo realizar por la falta de interés de estos por querer hacerlo, lo que nos lleva a pensar que dentro de su entorno no realizan actividades físicas y este aspecto es fundamental para crear un hábito hacia la misma, y sería importante que desde casa trataran de motivar a sus hijos a hacerlas para habituarlos a ello y que también vean que hacerlo con sus padres/madres es divertido, pudiendo usarse la misma dinámica de juegos adaptados a sus gustos que podrían realizar en parques o en algún espacio de su casa donde pudieran desplazarse, ya que se ha visto en los cuestionarios que los niños/as prefieren hacerlo con sus amigos por el hecho de pasarlo bien, se buscaría este objetivo con las familias, aconsejándoles juegos o haciendo salidas con otras familias de los amigos de los niños como motivación extra para con todos estos recursos buscar una vía de adherencia y hábitos de realizar actividad física de manera más continuada.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barberá, J. (2011). El deporte de Orientación en edad escolar. En F. Orts, L. Cervera y J. Mestre (Eds.). *II Congreso del Deporte en Edad Escolar*, pp.398-407. Valencia: Alto Rendimiento. Recuperado de: <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/00C24A6A.pdf>
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R., & McPherson, B. D. (1990). Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada. *In Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada*. Human Kinetics Publishers.
- Camerino, O., Castañer, M., y Anguera, M. T. (2012). *Mixed methods research in the movement sciences: Cases in sport, physical education and dance*. UK: Routledge.
- Castañer, M., Camerino, O., y Anguera, M. T. (2013). Mètodes mixtos en la investigació de les ciències de l'activitat física i l'esport. *Apunts Educació Física i Esports*, (112), 31-36. Recuperado de: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2013/2\).112.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2013/2).112.01)
- Castillo, I., Balaguer, I., & García-Mérta, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Psicología del deporte*, 16(2), 201-210.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Devís, J. (Coord.). (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- Dye, C., Boerma, T., Evans, D., Harries, A., Lienhardt, C., & McManus, J. (2013). *Informe sobre la salud en el mundo 2013. Investigaciones para una cobertura sanitaria universal*. Luxemburgo: Organización Mundial de la Salud.
- González Aramendi, J.M. (2003). *Actividad física, deporte y vida; beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. Bilbao: Fundación Oreki.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4).

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

- Koçak, S., Harris, M. B., Kin İşler, A., & Çiçek, Ş. (2002). Physical activity level, sport participation, and parental education level in Turkish junior high school students. *Pediatric Exercise Science*, 14(2), 147-154.
- Marqueta, P. M., Alcaraz, J., Medina, J. A., Díaz, J. F. J., & Luengo, E. (2008). La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, (127), 333-356.
- Márquez, S. y Garatachea, N. (2009). *Actividad Física y Salud*. Madrid. España: Díaz de Santos.
- Martín Carrasco, S., & Domínguez Díaz, M. (2009). El deporte de la orientación en la naturaleza: aportaciones a la educación y el desarrollo de los alumnos, y sus relaciones con el currículo de Educación Física.
- Miguel Aguado, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Palencia.
- Molina-García, J. (2007). Un estudio sobre la práctica de la actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios. Recuperado de Universitat de Valencia: <http://www.tesisenxarxa.net/bitstream/handle/10803/9715/molina.pdf?sequence=1>
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N., & López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180.
- Navarro, R., Rodríguez, J.E., Eirin, R. (2016). Análisis de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute en Educación Física en Primaria. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(2), 439-455. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.3.1758>
- Orbegoso, A. (2016). La motivación intrínseca según Ryan & Deci y algunas recomendaciones para maestros. *Lumen: Educare*, 2(1).
- Organización Mundial de la Salud (1986). *Carta de Ottawa*. Ottawa: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

La orientación como herramienta para incentivar hábitos de vida saludable a partir de
las motivaciones del alumnado
4º CURSO 2º SEMESTRE

- Organización Mundial de la Salud. *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Ginebra: Suiza; 2010. Recuperado de: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
- Querol, S. (2003). La orientación en Educación Física. Educaciófísica.com. Recuperado de: <http://www.educaciofísica.com/orientacion.htm>
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Santos, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 179-199.
- Schmitt, P. (2007). Informe sobre la función del deporte en la educación. Comisión de Cultura y Educación del Parlamento Europeo.
- Shephard, R. J. (1995). Physical activity, health and well-being at different life stages. *Research quarterly for exercise and sport*, 66 (4), 298-302.
- Trepát, C. y Comes, P. (1999). *El tiempo y el espacio en la didáctica de las Ciencias Sociales (2ª Edición)*. Barcelona: Grao.
- Urbina, I. (19 de Octubre de 2011) Orientación Espacial: productos y espacios-territorios. Blog di-conexiones. (19 de Octubre de 2011) Recuperado de: <http://www.di-conexiones.com/orientacion-espacial-productos-y-espacios-territorios/>
- Vallerand, R. J. (2007). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. A review and a look at the future*. En G. Tenenbaum, y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology (3a ed., pp. 59-83)*. Nueva York: John Wiley.
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/3091/309126695014/>
- Yin, R. (2009). *Case study research: design and methods (4.a ed.)*. California: SAGE.